



2018年11月号

ノロウイルス 感染症

冬がもうそこまで近づいてきました。
皆様お変わりありませんでしょうか？
これからの季節、注意していきたいものに
ノロウイルスがあります。毎年11月～1月に流行
する、感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。



感染力が強い!!!



■ 突然の吐き気・嘔吐

■ 腹痛からの水溶性の下痢

ノロウイルスに汚染された二枚貝（主に牡蠣）などを十分に加熱調理しないまま摂取したり、感染者が調理したものを摂取したり、感染者の吐物やふん便などから手指を介して感染します。嘔吐、下痢、腹痛などの症状があり、発熱はあってもあまり高熱にはなりません。特に高齢者や子どもは重症化しやすく、1日に20回以上の下痢で脱水症状に陥ったり、吐物が喉に詰まったり、肺に入ってしまう肺炎を起こして入院となるケースもあります。また、感染力が非常に強く、感染者の吐物やふん便中に含まれるウイルス数百万～数億個のうち、わずか10～100個程度で感染すると言われています。そして治療薬や予防のワクチンありません。
つまり、感染予防がとても大切です。



感染 予防

◆ 手洗い・うがいをしっかりと！

手洗いは手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。

洗うタイミングは 帰宅時、調理前、食事前、トイレ後など

手洗いが不十分になりやすい部位を意識して洗いましょう。

→指先、指の間、親指の周り、手の甲、手のしわ、手首



◆ 食品はしっかり加熱する。

ウイルスは熱に弱く、加熱により失活します。

特に二枚貝を食べる時は、中心部まで十分加熱調理(85～90℃で90秒以上)しましょう。

◆ キッチンや調理器具、頻繁に手で触れるものを清潔に。

手や食器、調理器具を清潔にすることはもちろん、ドアノブや手すり、トイレなどの家族共有箇所も清潔に保ちましょう。

消毒には次亜塩素酸ナトリウムや熱湯が有効です。

家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。



もし、身近な人が感染してしまったら・・・

吐物や排泄物には、ノロウイルスが大量に含まれている可能性があります。

ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、口に入って感染することがあります。使い捨ての手袋とマスクをし、スピーディーに処理をしましょう。拭き取ったペーパー類もビニール袋に密閉して廃棄しましょう。感染者が使用したものや、吐物がついたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。タオルや食器の共用は避けましょう。

